

Einmassieren, einnehmen, inhalieren oder als Badesatz – die Einsatzgebiete wohlführender ätherischer Öle sind vielfältig. Mit Aromatherapie haben wir in der kalten Zeit jedenfalls die Nase vorn, um Infekten, Beschwerden oder dem Winterblues den Garaus zu machen.

VON Daniela Jasch

Ob bei kleinen Wunden, grippeähnlichen Infekten, bakteriellen Atemwegsinfektionen oder Immunstimulierung – die Behandlung mit ätherischen Ölen ist für viele Menschen eine Art Wellness für Körper und Geist, und in der Naturheilkunde haben sie längst ein breites Anwendungsspektrum gefunden: als Geruchspflaster oder Massageöl auf der Haut, als Badesatz im Erkältungsbad, als Raumduft durch Verdampfen in Duft- und Aromalampen, mithilfe von Wasserdampf inhaliert oder auch in Reichtstift gefüllt für die Trockeneinhalation. Milderweise kommen ätherische Öle vermehrt auch in Arztpraxen und Kliniken zum Einsatz. Aromatherapie als Teil der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) wird nämlich als komplementäre, also unterstützende Maßnahme in Ergänzung zu medizinischen Therapien gesehen. Die Aufnahme der Öle erfolgt zum einen nasal über den Geruchssinn oder perkutan, also äußerlich über die Haut. Einige Öle können in bestimmten Situationen auch oral eingenommen werden.

Die Aufnahme der Öle erfolgt zum einen nasal über den Geruchssinn oder perkutan, also äußerlich über die Haut. Einige Öle können in bestimmten Situationen auch oral eingenommen werden.

WOHLTUT.
Öle wirken nasal, werden über die Haut aufgenommen oder teilweise oral eingenommen.



Wie wirken die Öle?

Den Begriff Aromatherapie hat der französische Chemiker René-Maurice Gattefossé in den 1920er-Jahren geprägt, als er die medizinischen Eigenschaften ätherischer Öle erforschte. Vor allem die wundheilenden Eigenschaften von Lavendelöl, Lauröl und Eukalyptusöl sind in der Aromatherapie bekannt. Die Wirkung von ätherischen Ölen auf unser Immunsystem, womit sie einen wertvollen Beitrag zur Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte leisten können. Einige ätherische Öle verfügen nämlich über eine antiseptische Wirkung, weshalb sie sich zur Prophylaxe speziell von bakteriellen Atemwegsinfekten bewährt haben. Wieder andere besitzen antiviral wirkende Inhaltsstoffe und helfen erwiscenten Viren bei der Bekämpfung von Viren. Gut belegt ist außerdem die beruhigende und psychisch stabilisierende Wirkung vieler wohlriechender Essenzen.

Geballe Immun-Power

Im Unterschied zu fetten Pflanzenölen, die wir über unsere Nahrung aufnehmen und die uns mit wichtigen Fettsäuren und Vitaminen versorgen, bestehen ätherische Öle aus geringen Anteilen an ätherischen Inhaltsstoffen, vorwiegend Terpenen und Phenolen, die rückstandslos verdunstet. Als Aromapraktikerin Ingrid Kanteinherin von aromainfo.at Pflanzenöle produzieren ätherische Öle, um

DUFTE SACHE!
Mit Aromatherapie das Immunsystem stärken



**Mit Aromatherapie zu einer gestärkten Abwehr!
Diese ätherischen Öle sind ideal für die kühle Jahreszeit:**

wellbeing

EUKALYPTUS

Wirkt antiviral, entzündungshemmend und immunstimulierend. Ideal bei viralen Erkältungserkrankungen.

Anwendung: Zum Gurgeln: 1 Tropfen Öl mit 1 Teelöffel Honig oder Birkenzucker mischen und in ein halbes Glas Wasser einrühren. Für ein Aromabad etwa 12 Tropfen mit 1 Esslöffel Salz mischen und dann ins heiße Badewasser geben. Kreislaufaktivierend ist eine Aromadusche: 10 Tropfen Eukalyptusöl (Kinder erst ab 3 Jahren 5 Tropfen) nach dem Duschen auf der noch nassen Haut verteilen.

THYMIAN

Thymianöle wirken stark antibiotisch und können bei bakteriellen Erkrankungen der Atemwege zum Einsatz kommen. Thymian Ct. Linalool lindert Entzündungen und löst Schleim.

Anwendung: Für die orale Einnahme 1–2 Tropfen Öl mit 1 Löffel Honig mischen und in ein Glas warmes Wasser einrühren. Zum Inhalieren 1 Tropfen in 2 Litern dampfendem Wasser auflösen.

ROSMARIN

Wirkt nicht nur antiviral, sondern regt den Kreislauf an – ein immunstimulierendes Öl. Es hilft bei Erkältungserkrankungen, Gliederschmerzen und allgemeiner Antriebslosigkeit.

Anwendung: Als Aromadusche, um die Durchblutung zu fördern und den Kreislauf zu beleben. Dafür etwa 5–6 Tropfen Öl nach dem Duschen auf der noch nassen Haut verteilen.

ZITRUS

Bergamotte, Zitrone, Orange oder Grapefruit erinnern mit ihrem Duft an Sonne und Süden. Zahlreiche Studien belegen den Zusammenhang zwischen psychischem Wohlbefinden und Immunsystem. Weil sie u. a. die Serotoninproduktion anregen, können Zitrusöle als Stimmungsaufheller fungieren.

Anwendung: Einige Tropfen Öl in eine Duftlampe geben. Für ein vitalisierendes Körperöl 3 Tropfen mit 1 Esslöffel Kokosöl oder Sheabutter mischen (8 Stunden danach keine Sonnenbäder, kein Solarium).

WEIHPRAUCH

Reinigt laut Naturheilkunde die Luft von Viren und Bakterien. Er wirkt wohltuend auf die Atemwege – speziell bei Husten oder Bronchitis.

Anwendung: Ideal für Aroma- oder Duftlampen. Dafür reichen 1–2 Tropfen; für einen Frische-Effekt eventuell mit Zitrusöl mischen.



Insekten anzulocken, Schädlinge abzuwehren oder um sich vor Viren, Bakterien oder Pilzen zu schützen. Genau diese antibakteriellen, antiviralen oder fungiziden Eigenschaften macht sich die Aromatherapie zunutze, wenn es beispielsweise darum geht, Erkältungs- und Infektionserkrankungen mit gebalter Immun-Power entgegenzuwirken. „Wir unterscheiden immunmodulatorische, also ausgleichende, und immunstimulierende Öle. Beide können Krankheitserreger wie Viren und Bakterien direkt bekämpfen und deren Ausbreitung hemmen. Immunstimulierende Öle regen die körpereigenen Abwehrmechanismen an“, weiß Ingrid Karner. Man kann sich laut der Aroma- ➤

Jetzt
probieren!

Lindt
NUXOR



wellbeing

therapie-Expertin an folgender Faustregel orientieren: „Düfte, die uns vom Geruch her an Hustenzuckerl oder Erkältungsbalsam erinnern, zählen zu den immunstimulierenden Ölen, die im Übrigen nicht für Allergiker:innen und Asthmatiker:innen geeignet sind.“ Zu nennen sind hier Rosmarin, Eukalyptus, Kampfer oder auch Ysop. Speziell Eukalyptus sei mit seiner mehrfach bestätigten Wirksamkeit gegen Grippeviren ein wahrer Allrounder unter den Ölen. Der Superstar bei bakteriellen Infekten hingegen ist laut der Aromapraktikerin Thymian. Vor allem der in unseren Breiten wachsende frostbeständige Thymian mit seinem stark antibakteriell wirkenden Inhaltsstoff Thymol sei gerade im Winter für jede

IMMUN-POWER.
Vor allem Eukalyptus- sowie Thymianöl sind für jede Hausapotheke unerlässlich.



Hausapotheke unerlässlich. Ingrid Karner spricht diesbezüglich sogar von einem effektiven Breitbandantibiotikum, zumal Thymianöl stark verdünnt und emulgiert in Wasser auch oral eingenommen werden kann. Unabhängig von der Anwendung müssen alle ätherischen Öle stets sorgfältig dosiert sein, um unerwünschte Nebenwirkungen wie

mögliche Reizungen oder allergische Reaktionen zu vermeiden. Aufklärende Gespräche mit Aromapraktiker:innen und Pflanzenheilkunde-Expert:innen sind absolut empfehlenswert, bevor zur Selbstmedikation geschritten wird. Besondere Vorsicht ist bei Kindern, Schwangeren, Asthmatiker:innen und Allergiker:innen geboten.

Foto: Shutterstock



lavera
NATURKOSMETIK



STATT
BIENENWACHS
MIT REIS-
WACHS

LIPPENPFLEGE – NATÜRLICH & VEGAN.



Die
Re
Die

Serie von
Inhaltsst
-Rizinusö
phed